

# रोकथाममूलक स्याहार – बच्चा

तपाईंले कति पटक चिकित्सा परीक्षण गराउनु पर्छ वा आफ्नो चिकित्सकलाई भेटनुपर्छ भन्ने कुरा तपाईंलाई थाहा छ?  
तपाईं कुन परीक्षण र सेवाहरूलाई रोकथाममूलक मानिन्छ भन्ने कुरासँग परिचित हुनुहुन्छ?



## रोकथाममूलक स्याहारका सेवाहरू के के हुन्?

रोकथाममूलक स्याहार प्राप्त गर्न आफ्नो प्राथमिक स्याहार प्रदायक (PCP) वा बालरोग विशेषज्ञलाई नियमित रूपमा भेट्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। रोकथाममूलक स्याहारले तपाईंको PCP लाई तपाईं बिरामी भएको महसुस गर्नुअघि सम्भावित स्वास्थ्य समस्याहरू पत्ता लगाउन सघाउँछ। चाँडै चिकित्सा समस्याहरू पत्ता लगाएर, तपाईंको PCP ले तपाईंलाई स्वस्थ रहन आवश्यक स्याहार प्राप्त गर्नका लागि मद्दत गर्न सक्छ।



## सेवाहरू कहिले निःशुल्क हुन्छन्?

एउटै सेवा रोकथाममूलक (निःशुल्क) वा निदानात्मक (सहभुक्तानी, सहबीमा वा कटौतीयोग्य लागु) हुन सक्छ।

यस्तो हुँदा रोकथाममूलक स्याहार पूरक हो (सदस्यलाई कुनै शुल्क लाग्दैन):

- यस मार्गदर्शनमा सूचीबद्ध गरिएको यहाँ [osuhealthplan.com/forms-and-downloads](https://osuhealthplan.com/forms-and-downloads) फेला परिएको हुन्छ
- इन-नेटवर्कका प्रदायक वा रुचाइएको फार्मेसीद्वारा पूरा गरियो। [osuhealthplan.com](https://osuhealthplan.com) मा जानुहोस् र इन-नेटवर्क चिकित्सकहरू फेला पार्न हाम्रो Find a Provider उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्
- रोकथाम उद्देश्यका लागि गरिएको



स्याहार	सेवाको कारण	तपाईंले कति भुक्तान गर्नु हुने छ
रोकथाममूलक स्याहार	स्वास्थ्य समस्याहरू रोकनका लागि। तपाईंका लक्षणहरू छैनन्।	तपाईंले केही पनि भुक्तानी गर्नु हुने छैन।
निदानात्मक स्याहार	तपाईंमा लक्षण छ वा ज्ञात स्वास्थ्य समस्याका कारण तपाईंको जाँच भइरहेको छ।	यो चिकित्सकीय दाबी हो। तपाईंको कटौतीयोग्य, सहभुक्तानी र सहबीमा लागु हुन सक्छ। तपाईंको प्रदायक प्राइम नेटवर्कको हिस्सा हो भने तपाईंको PCP कार्यालय भ्रमणमा थप शुल्क लाग्दैन। तपाईंसँग रगत परीक्षण वा एक्स-रे छ भने यसमा तपाईंले सबै वा शुल्कको एक भाग तिर्नु पर्छ।



# बालबालिकाको स्वास्थ्य रोकथाममूलक स्याहार

उमेर	सिफारिस	खर्च
नवजात	डिस्चार्जपछि 3 देखि 5 दिनमा एक पटक भ्रमण	निःशुल्क
0 देखि 2 वर्षसम्म	1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18 र 24 महिनामा एक पटक भ्रमण	निःशुल्क
3 देखि 6 वर्षसम्म	30 महिनामा एक पटक भ्रमण र 3 - 6 उमेरका लागि प्रत्येक वर्ष एक पटक भ्रमण	निःशुल्क
7 देखि 10 वर्षसम्म	प्रत्येक 1-2 वर्षमा एक पटक भ्रमण	निःशुल्क
11 देखि 18 वर्षसम्म	प्रत्येक वर्ष एक पटक भ्रमण	निःशुल्क

खोप	सिफारिस	खर्च
ठेउला (भेरिसेला)	12 र 15 महिनाको बीचमा एक डोज। 4 र 6 वर्ष बीचको दोस्रो डोज। खोप वा रोगको कुनै इतिहास नभएको 13 वर्ष वा सोभन्दा माथिका बच्चाहरूका लागि, 4-8 हप्ताको फरकमा दुई डोज।	निःशुल्क
कोभिड-19	कोभिड -19 खोपसम्बन्धी हालको CDC सिफारिसहरूका लागि, कृपया <a href="https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines">cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines</a> हेर्नुहोस्।	निःशुल्क
भ्यागुते रोग, धनुष्टकार र लहरे खोकी (पर्टुसिस)	2, 4, 6, 18 महिना र 4-6 वर्षको उमेरमा DTaP को एक डोज (5 डोज) । प्रत्येक 10 बर्ष पछि Td बुस्टरको साथ 11 देखि 12 बर्षको बीचमा Tdap को एक डोज। 7 वर्ष भन्दा माथिका र पहिले खोप नलगाएकाहरूले Tdap को एक मात्र डोज लिन सक्छन्।	निःशुल्क
फ्लू (इन्फ्लुएन्जा)	पहिलो पटक खोप लगाउँदा 6 महिना र 8 वर्ष बीचका स्वस्थ बच्चाहरूका लागि 4 हप्ताको फरकमा दुई डोज। पहिले फ्लू शट लगाएका बच्चाहरूले वार्षिक रूपमा एक डोज प्राप्त गर्न सक्छन्।	निःशुल्क
हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा प्रकार b	2, 4 र 6 महिनामा एक डोज र 12 र 18 महिनाको बीचमा एक पटक।	निःशुल्क
हेपाटाइटिस A	12 र 23 महिनाको बीचमा कम्तिमा 6 महिनाको फरकमा दुई डोज। पहिले खोप नलगाएका बच्चाहरूका लागि, तपाईंको डाक्टरको सल्लाह अनुसार कम्तिमा 6 महिनाको फरकमा दुई डोज दिन सकिन्छ।	निःशुल्क
हेपाटाइटिस B	अस्पतालबाट जानुअघि सबै नवजात शिशुहरूलाई एक डोज, 1-2 महिना बीचको दोस्रो डोज र 6-18 महिना बीच तेस्रो डोज। बच्चामा खोप नलगाएमा 2-18 वर्षको बीचमा सुरु हुन सक्छ।	निःशुल्क
HPV (मानव प्यापिलोमाभाइरस)	केटा र केटीहरूको लागि 11 वर्षको उमेरमा सुरु हुने 24 हप्ताको अवधिमा 2 देखि 3 डोज। तपाईंको बच्चा उच्च जोखिममा छ भने तपाईंको चिकित्सकले 9 वर्षको उमेरमा खोप दिन सक्छन्।	निःशुल्क
पोलियो	2 र 4 महिनामा एक मात्रा र 16-18 महिनाको बीचमा (कुल 3 डोज)। अनि, 4-6 वर्ष बीचको एक डोज।	निःशुल्क
दादुरा, गल्फुलो, रुबेला (MMR)	12 र 15 महिना बीचको एउटा डोज र 4 र 6 वर्ष बीचको दोस्रो डोज। खोप वा रोगको कुनै इतिहास नभएमा ठूला बच्चाहरूलाई दिन सकिन्छ।	निःशुल्क
मेनिनजाइटिस (मेनिङ्गोकोकल)	एउटा डोज 11 देखि 12 बर्षको बीचमा, अर्को 16 बर्षमा। पहिलो मात्रा 13 देखि 15 वर्षको बीचमा दिइएको छ भने, त्यसपछि दोस्रो मात्रा 16 देखि 18 वर्षको बीचमा दिनुहोस्। तपाईंको बच्चा उच्च जोखिममा छ भने चिकित्सकहरूले 2 वर्षको उमेरमा खोप दिन सक्छन्।	निःशुल्क
निमोनिया (न्यूमोकोकल)	एक डोज 2, 4 र 6 महिनामा र फेरि 12 देखि 15 महिनामा। 2 वर्षभन्दा माथिका बच्चाहरूलाई यदि पहिले खोप लगाइएको थिएन भने एक डोज लिन सक्छन्। आन्तरिक चिकित्सकीय अवस्था भएका बच्चाहरूले अतिरिक्त डोज लिन सक्छन्। उच्च जोखिममा रहेका बच्चाहरूलाई 7 वर्षको उमेरपछि खोप लगाउन सकिन्छ।	निःशुल्क
रोटाभाइरस	2, 4 र 6 महिनाको उमेरमा एक डोज।	निःशुल्क

खोपहरू